

മിത്ര ലോകത്തിൽ അവിശ്വസ്യമായ കാര്യങ്ങൾ



എസ്. വിജയകുമാർ

ශ්‍රී ලංකාවේ සාම්ප්‍රදායික ආහාර

සංස්කාරක
එස්. විජේසූරිය

අනුග්‍රහය
ICCO - තෙදර්ශනිය



ප්‍රකාශනය
සහභාගිත්ව සංවර්ධන පරිමදය
51, කලවතුගොඩ පාර
මිහිඟන - කොළඹ 05

SRI LANKA TRADITIONAL FOOD

S. Wijesuriya

Sponsored By
ICCO - The Netherlands



Published by
Participatory Development Forum
51, Talawatugoda Road - Mirihana, Kotte

ප්‍රථම මුද්‍රණය 1998

ISBN - 955 - 95957 - 9 - 2

මුද්‍රණය:

එස්. සමරසූර සිල්වා

හේලා ප්‍රින්ටින් වර්ක්ස්

305, ලියෝ මාවත

සිංහරාමුව

කැලණිය.

පටුන

1. ආයුර්වේදය සහ ආහාර	11
2. සාම්ප්‍රදායික මහල් බත්	19
3. බත් වර්ග	22
4. ඉරිඟු ආහාර	25
5. කුරක්කන් ආහාර	29
6. කළුප - පිට්ටු	34
7. රස කැවිලි	39
8. ව්‍යාංජන	45
9. සාම්ප්‍රදායික ආහාර	52
10. නොස්	56
11. අල සහ මල් ව්‍යාංජන	62
12. ආහාර කල්තබා ගැනීම	65
13. කැඳ සහ පාන වර්ග	72
14. ප්‍රතිවිරුද්ධ ආහාර පාන	75
15. ආහාර සම්බන්ධ ප්‍රස්තාවයන්	83

ජන උරුම පුනරුදය ව්‍යාපෘතිය - වාර්තා සපයන ලද
සම්ප්‍රදානවරු

- | | |
|----------------------------|-------------|
| 01. ඩිපෝස් විසුම්පෙරුම | (නුගේගොඩ) |
| 02. බන්දුල හාර්. ගුලවත්ත | (භාරණ) |
| 03. ඩී. සු. දී. සිල්වා | (රාගම) |
| 04. තරංග ගුලවත්ත | (භාරණ) |
| 05. පී. ජී. එල්. කුමාරසිංහ | (මාතර) |
| 06. හේමන් ආරියදාස | (කුකුණාදුර) |
| 07. ඩබ්ලිව්. සුන්දර් | (බදුල්ල) |
| 08. සෝමදාස | |
| 09. විකුම කිතුල්ගොඩ | (රෙමුණ) |
| 10. එසන්ත විජයවර්ධන | (පරකඩුව) |
| 11. එස්. එච්ලස් | (කෝට්ටේ) |
| 12. ලලිත් ජාතාසක | (හක්මන) |
| 13. ජීවරත්න කහවිට්ටිය | (දඟලවත්ත) |
| 14. සමන් පී රුපසිංහ | (ගංගොඩවිල) |
| 15. අනුල ඉන්ද්‍රවර්ධන | (පැලවත්ත) |
| 16. හේමි සරත් රාජකරුණ | (රජුකන්න) |
| 17. ඩී. එම්. ඉන්ද්‍රසිංහ | (බිට්ල) |

සාම්ප්‍රදායික ආහාර

“ඉතිහාසයක් නැති ජන කොටසක් ස්වෘතියක් නැති මිනිසකු වැනි ය”යි කියමනක් තිබේ. ස්වෘතිය යනු අතීත අත්දැකීම් පිළිබඳ මතකයයි. කෙතෙකු නිශ්චිත අරමුණකට කැපවී නර්තනානුකූලව සිතන්නේත් හරි තිරණ ගන්නේත් ඒවා ක්‍රියාවට නංවන්නේත් වැරදි නිවැරදි කර ගන්නේත් ඒ තුළිනි. මෙය පුද්ගලයෙකුට මෙන්ම කිසියම් ජන කොටසකට හෙවත් ජාතියකට වුවද පොදු ධර්මභාවකි. ස්වෘතිය නැති මිනිසාට වඩා සැලසුම් සහගතව එය විකෘති කිරීම අතිශය භාහිරය.

ජාතියක් වශයෙන් අධ්‍යාප්‍ය දහස් ගණනක් තිස්සේ ගොඩනගාගත් ස්වාධීන සංස්කෘතියක් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව සතුව ඇත. බ්‍රිතාන්‍ය අධිරාජ්‍යවාදීන් විසින් මෙරටපාලන, අධ්‍යාපන, පරිපාලන, අධිකරණ, ආර්ථික හා සංස්කෘතික ආදී හැම ක්ෂේත්‍රයකම පැවති එම ජාතික අනන්‍යතාව විකෘති කර අනුකාරකවාදී වහල් චින්තනයක් තුළින් ජාතියට සිය අභිමානවත් ඉතිහාස උරුමය මිට්ටාවක් හා විනිවිදත් බවට පත් කරන ලදී.

අපට අද සුවිශේෂ ජාතික අනන්‍යතාවක් මගේ සාම්ප්‍රදායික ස්ථාවරයක් නැත. බොහෝ සාධකවලින් ජාතියක් ගොඩනැගීමට යාම තුළින් ණය බර, වහල්කම හා අවසානයේදී කිසිදු මෙරටපාලන ශ්‍රී ලාංකිකයකුට අනවශ්‍ය ජනවාර්ගික යුද්ධයක් බවට පත්ව තිබේ. පරගැසි චින්තනයෙන් අප මෙතෙක් ලැබූ සංවර්ධනය එයයි. අතීත මතකයන් නැතිවීමටත් වඩා ඒවා විකෘති කිරීම් භාහිර කර බව පිළිබැහිරීමට තරම් වත් තවම අප පුද්ගලික නැත. අපි චින්තනයෙන්, ආකල්පවලින්, හැසිරීම් රටාවලින් හා චර්යා ධර්මවලින්, පමණක් නොව ආහාරවලින් පවා අනුකාරක-වාදීන් වී සිටිමු.

සියලුම ජීවීන්ගේ පැවැත්ම රඳා පවතින්නේ ආහාර මතය. ජීවත්වීම සඳහා ශාක මගින් නිපදවන අතිරික්ත පමණක් නොව ඇතැම් ශාක වර්ගත් සතුන් විනිසා ආහාර සඳහා ගනිති. එහෙත් මිනිසා විසින් නිසිදු අතිරික්තයක් නිපදවනු නොලබයි.

බොහෝ ශාක අලු, එල, ආදිය පරපෝෂණය සඳහා නිපදවයි. කොළ, මල්, මුල්, පොතු පවා මෙරමා තිත්සුව වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කරයි.

අපේ සාම්ප්‍රදායික සමාජය සිය දිවිපැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන ශාකවලට ආදරය කළ අතර නිසි ගෞරවය හා ප්‍රණාමය පිදීය. ඒවායින් එල ලැබූ අතර විනාශ වී යාමට ඉඩ නොදී රැකබලා ගනිමින් යළි වගා කරන ලදී.

වෘක්ෂය දෙවියෙකු ලෙස පුදනු ලැබුවේ ආහාර සැපයුන නිසා පමණක් නොව පරිසරය රැක ගැනුම, සෙවන, පොත්දරිය, රස විඳීම ආදී විවිධ හේතු සාධක පාදක කොට ගෙනය. ආහාර භෝග වගා බිම් පවා දෙවියන්ගේ දේ ලෙස වගත් හක්නියකින් පරිහරණය කරන ලදී. ශාක හා විනාශකරවලට ආදරය කරමින් නිසි පාලකත්ව ද ලබා දෙන ලදී. විනාශකරය යන සංකල්පය කෙතෙකු තුළ විමක්කාරයක් දැවැන්තේ මේ බැඳීම හා අවබෝධය නිසාය.

අද විවිධ අයුරින් සිදු වන ශාක විනාශය මිනිසා හා සත්ව ලෝකය පමණක් නොව සමස්ත විශ්වයේම ඉරණම කෙරෙහි බලපා ඇතත් ඒ පිළිබඳ නිසි අවධානයක් යොමු වන බවත් නොපෙනේ. අපට මේ විනාශකාරී චක්‍රයත් සමග තවදුරටත් ඉදිරියට යා නොහැකිය. කළයුතු වන්නේ ආපසු ගමන් කිරීම නොමැත් මිනිසාත් පරිසරයත් ඒකීයත්වයට පවත් ගිලු අතීතයෙන් පාඩම් උගනීම ය.

අපේ සාම්ප්‍රදායික සමාජයේ ස්වාභාවික ශාකවලින් ලබා ගන්නා ආහාර වර්ග විවිධ අන්දමින් අනුභවය සඳහා සුදුසුම කරගත් අතර ඒ තුළ පෝෂණ පදාර්ථ පමණක් නොව ශිෂ්ටාචාර ප්‍රතිගත්තිකරණයක් ද රැඳී පැවතුනි. අද කෘත්‍රිම ආහාරවලින් මිනිසා විවිධ ලෙස රෝගවලට භාජනය වී සිටී.

කවද හෝ අපේමි ජාතික අනාගතයාටත් නිර්මාණය කිරීමේ ඒකායන මාර්ගය අභ්‍යන්තර සාධකය පදනම් කර ගනිමින් එහි පාලනය හා අවශ්‍යතාව පරිදි පාහිර සාධකය යොදා ගැනීම සිටි අපි අදහස්. එසේ නම් අපේ උරුමයේ හැම අංශයකම සුවිශේෂ හරයන් තෝරා බේරා ගෙන විද්‍යාත්මකව ප්‍රති ව්‍යුහගත කළ යුතුව ඇත. ඒ සඳහා මුලින් ම කළ යුතු වන්නේ ඒවා හඳුනා ගැනීමයි. අප විසින් අපේ උරුමයන් කිසියක් එකතු කර ප්‍රකාශයට පත් කළ අතර මෙහිදී අවධානය යොමු වනුයේ ආහාර කෙරෙහි ය.

අපේ සාම්ප්‍රදයික ආහාර වර්ග පිළිසෙල කිරීම, කල්තබා ගැනීම ආදිය පිළිබඳ අපට ම ආවේණික විවිධත්වය, රහස් හා ඒ හැමටමත් වඩා සුවිශේෂ අත් ගුණය පිළිබඳ දැනුම හා විශ්වාසයන් නවමත් කළුපිළි ගන්නා වී ඇත.

ප්‍රමාණයේදී මාරය බැලූ නිකවත්තේ නැන්දගේ පොල් සම්බන්ධයෙන් රස හා අත සේදුවත් ඉන්ද්‍රියාසුවදත් පව්වලටවෙල් විදහොලාගේ හෙදර කරපිංචා ඉත්තක් දෙකක් ලිපපත් පුළුස්සා දමා තනිකර පොල්කිරෙන් පිසින ලද කිරිහොඳ්දත් මගේ මතකයෙන් ඇත් නොවන්නේ ඒ අයගේ අත් ගුණයේ ඇති රහස් හෝ පින්මතිමය නිසා විය යුතුය. කුස්බිමේ දම්මැස්මේ කල්තබා ගන්නා ආහාර වර්ග අතර මස්, මාලු ප්‍රධානය. කාලයත් සමග ඒවායේ රස ගුණ වැඩිවේ, බිස්ස යට වට්ටක්කා, පුහුල් වීලන කන්නය එකතුරු රක්ෂණය සහතික කරයි. කළඟෙඩි පොල මයිමොක්කා, මුරුංගා දෙහි ආදිය කල්තබා ගනී. මෑතක මොණරාගල දී පැල්පතක බිත්තියේ එල්ලා තිබූ බඩඉවිඳු දැකීමට සැනසුමක් ලබාදුනි.

වෙනත් බොහෝ දේවල් මෙන්ම සාම්ප්‍රදයික ආහාර ද සකස් වී ඇත්තේ විද්‍යාත්මක සම්බර පදනමක් මතය. එහි විද්‍යාව යන විවිධය හෝ අදහස් ප්‍රකට නොවුව ද නාට්‍යය මගින් එය එදිනෙද පිවිසියට ගලපා ඇත. බෙම සාමාන්‍ය කැම වෙලකට එළවලු, පලා, ඇට වර්ග හා මාංශ අඩංගු වේ. අධික උෂ්ණ සිතල ආහාර ඔවුන් දැන සිටි අතර ඒවායේ සැර ගුණ අඩු කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේද යොදා ගැනුනි.

අසනීප හා ශිෂ්ට ආහාර අතර සම්බන්ධය ගැන ජනතාව
 හොඳින් දනිති. ඇතැම් ආහාර වර්ග නිසා ඇති වන රෝග
 මෙන්ම ඇතැම් අසනීප සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වර්ග ද සිදු
 පද්ධතීන් එබැවින් බොහෝ විට වෛද්‍යවරයෙකු වෙත
 නොගොස් ආහාරවලින්ම රෝග සුවකර ගනිති. බිටුහු හලෙන්
 ආහාරයට ගන්නා හැමදෙයකම රස පමණක් නොව ගුණගුණ ද
 හඳුනාති.

අපේ සාම්ප්‍රදායික ආහාරවල හැමවිටම විවිධත්වයක්
 පැවතුනි. ආහාරයට ගන්නා කොස්වලින් සනළොස් වර්ගයක
 කෑම සාදන කෑම බැකි බව මෙහි එක් තැනක සඳහන් වේ.
 නිසැකයෙන්ම මේ එකිනෙක කෑම වර්ගවල රස වෙනස් වනු
 ඇත. ගුණය ද වෙනස්වීමට ඉඩ තිබේ. මෙම විවිධත්වය, රස
 ගුණ සුවද පමණක් නොව රුචියද වැඩි කරවනු ඇත.

මෙහි අඩංගු සාම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග ඒවා පිළියෙල කර
 ගැනීම, කල්තබා ගැනීම වැනි නොරතුරු ඉතා වේගයෙන්
 විනාශය කරා ඇදී යමින් පරිසරය හා අනාගත පරපුර ද විනාශ
 කිරීමට, වගකිව යුතු අදායන සම්පත් අවධානය සඳහා
 යොමු කරමු.

ආර්ථික හා ආහාර පිළිබඳ අනෙකුත් විග්‍රහයක් සැපයූ ලියා
 රාමනායක වෛද්‍යවරයාට අපේ විශේෂ ගෞරවය පිරිනැමේ.
 මෙම ප්‍රකාශනය සඳහා විස්තර වාර්තා සපයා එවන ලද
 අපේ සම්මතවරුන් හා සංස්කරණයේදී සහය වූ කුමුදු හා
 මංජුලා මමනෙවියන්ටද අපේ ප්‍රියතම කටයුතු ඉතා උනන්දුවෙන්
 ඉටුකරනු ලබන ලියා ප්‍රියන්තීන් ආයතනයටද අපේ කෘතඥ-
 තාවය පිරි නැමේ.

එස්. විජේසූරිය

ආයුර්වේදය සහ ආහාර

ආහාරය මනුෂ්‍යයා දිවිය තුළ උපයෝගී කරගන්නා ප්‍රධානම සම්පත්තියකි. ආහාර වර්ග අනුව ආයුර්වේදය ආර්යයන් විසින් සොයාගැනීමට ඇති විශේෂ අවධානයක් යටතේ ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් විස්තර කර ඇත. ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි.

ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි. ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි.

ආයුර්වේදය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි. ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි.

පංච භූත සංකල්පය

ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි. ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි.

1. ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි. ආයුර්වේදයේ මූලධර්මයන් අනුව ආහාරය මනුෂ්‍යයාගේ සෞඛ්‍යය සහ ආයු කාලය තීරණය කරයි.

පරිච්ඡේද

මෙම කෘතියේ අරමුණ වන්නේ සිංහල භාෂාවේ ව්‍යාකරණය පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු සඳහන් කිරීමයි.

ආදිය භාෂාය සිංහල ප්‍රධාන වේ

මෙම කෘතියේ අරමුණ වන්නේ සිංහල භාෂාවේ ව්‍යාකරණය පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු සඳහන් කිරීමයි.

පිටු

මෙම කෘතියේ අරමුණ වන්නේ සිංහල භාෂාවේ ව්‍යාකරණය පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු සඳහන් කිරීමයි.

ප්‍රධාන ලක්ෂණය වේ

මෙම කෘතියේ අරමුණ වන්නේ සිංහල භාෂාවේ ව්‍යාකරණය පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු සඳහන් කිරීමයි.

මෙම කෘතියේ අරමුණ වන්නේ සිංහල භාෂාවේ ව්‍යාකරණය පිළිබඳව ප්‍රධාන කරුණු සඳහන් කිරීමයි.

පාඨය

... පාතම මව් අපනක් මද්දියක් ගව්ගිය
... පාතයයි මමය පාතයන් හතමයේ මුළු
... ගව්ගිය ගව්ගිය නමවීම, අන් පාත්‍රයා නමවීම, ආහාර
පහසුම ගව්ගිය යනාදිය කියා නොවිත්විය, යයි
ආදිය පාතය පවිත්‍ර ගව්ගිය වේ

... ගව්ගිය ගව්ගිය නමවීම, අන් පාත්‍රයා නමවීම, ආහාර
පහසුම ගව්ගිය යනාදිය කියා නොවිත්විය, යයි
ආදිය පාතය පවිත්‍ර ගව්ගිය වේ

මිත්‍ර

... ගව්ගිය ගව්ගිය නමවීම, අන් පාත්‍රයා නමවීම, ආහාර
පහසුම ගව්ගිය යනාදිය කියා නොවිත්විය, යයි
ආදිය පාතය පවිත්‍ර ගව්ගිය වේ

... ගව්ගිය ගව්ගිය නමවීම, අන් පාත්‍රයා නමවීම, ආහාර
පහසුම ගව්ගිය යනාදිය කියා නොවිත්විය, යයි
ආදිය පාතය පවිත්‍ර ගව්ගිය වේ

ආගමයේ අන්තර් මිත්‍ර

මිත්‍ර

... ගව්ගිය ගව්ගිය නමවීම, අන් පාත්‍රයා නමවීම, ආහාර
පහසුම ගව්ගිය යනාදිය කියා නොවිත්විය, යයි
ආදිය පාතය පවිත්‍ර ගව්ගිය වේ

[illegible]

1. *Pharmaceutical Industry*
 2. *Medical Devices Industry*
 3. *Biotechnology Industry*
 4. *Health Insurance Industry*
 5. *Hospital Industry*
 6. *Pharmacy Industry*
 7. *Medical Research Industry*
 8. *Medical Education Industry*
 9. *Medical Device Industry*
 10. *Medical Device Industry*

2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 104

1. The first group of people who are interested in the results of the study are the researchers themselves. They want to know if the study was successful in achieving its objectives and if the results are consistent with their expectations.

මහලිය හැකිය

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. හැළි ධාන්ය | අයුතු ආකාරයට |
| 2. එළිඹි ධාන්ය | අයුතු ආකාරයට |
| 3. ගුන ධාන්ය | අයුතු ආකාරයට |
| 4. ගිනිබි ධාන්ය | අයුතු ආකාරයට |
| 5. ක්ෂුද්‍ර ධාන්ය | අයුතු ආකාරයට |

සමහරු විසින් 'මහල්' ලෙස

සාම්ප්‍රදායික මහල් බත් පර්ව

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ප්‍රධාන මාතෘකා | 2. ආදර්ශ බිත් |
| 3. ප්‍රධාන මාතෘකා | 4. ප්‍රධාන මාතෘකා |

ඇතුළු ප්‍රදේශයේ සිටින අයට පමණක් සිදු විය හැකි අවස්ථාවකට එක් විය හැක.

1. ලේඛන බැස

විවෘත කාලයේ උත්සවයක මගේ
 සියල්ලම භික්ෂුකාවන්ගේ හා
 භික්ෂූන්ගේ භික්ෂුකාවන්ගේ හා
 භික්ෂූන්ගේ භික්ෂුකාවන්ගේ හා

2. ଶୁଦ୍ଧ ଉଦାହରଣ

[illegible]

ଆନ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମାସ

1. The first part of the text discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions, including sales, purchases, and expenses. It emphasizes that proper record-keeping is essential for determining the correct amount of tax liability.

2. The second part of the text describes the various methods used to calculate the tax liability, including the use of tax tables and the application of various deductions and credits. It also discusses the importance of understanding the tax laws that apply to the taxpayer's situation.

3. The third part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can pay their tax liability, including by check, credit card, or direct deposit. It also discusses the importance of paying taxes on time to avoid penalties and interest.

4. The fourth part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can claim a refund, including by filing a tax return and claiming the refund. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to claiming a refund.

5. The fifth part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can avoid or reduce their tax liability, including by using tax planning strategies and taking advantage of various tax incentives. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to these strategies.

6. The sixth part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can appeal a tax assessment, including by filing a protest or a lawsuit. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to these procedures.

7. The seventh part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can obtain professional assistance, including by hiring a tax preparer or a tax attorney. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to these services.

8. The eighth part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can stay up-to-date on the latest tax laws and regulations, including by reading tax news and consulting with a tax professional. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to these resources.

9. The ninth part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can ensure that they are complying with all applicable tax laws and regulations, including by keeping accurate records and paying taxes on time. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to these requirements.

10. The tenth part of the text discusses the various ways in which a taxpayer can avoid or reduce their tax liability, including by using tax planning strategies and taking advantage of various tax incentives. It also discusses the importance of understanding the rules that apply to these strategies.

හාල් ලිපි හඬන්නන් ඉන් මත වැළඳුණේදී දැනට ගොස්
ආහාර පානද ඉතිරිව ඇත. මොන පැහැතිද? බුදුන් විසින්
විලඬ එතෙම ප්‍රියකද හැටි තිබුණ පසුව ඒවා බැලීමට
දිවයා ගියේදී බුදුන්ගේ ආහාර වේල බිඳී ගියේය.
නුදුර බිත යැයි කියනු ලැබේ.

4. පෝධින බිත

බුදුන් බුදුවීමට පැමිණි මොහොතේ පෝධින බිත
බවන තැන පෝධින බිතය බවද කියා ඇත. බුදුන්
පරාක්රමයාගේ අගමැතිව සිටියේය. මොහොතේදී බුදුන්
සකස්වන පෝධින බිතය බව කියා ඇත. බුදුන්
ආහාර වේල පෝෂණයකය.

විවිධ බිත්

බුදුන් බුදුවීමට පැමිණි මොහොතේ බිත් බව
කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත.

මදක බිත

බුදුන් බුදුවීමට පැමිණි මොහොතේ බිත් බව
කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත.

මළ බිත

බුදුන් බුදුවීමට පැමිණි මොහොතේ බිත් බව
කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත.

මදාල බිත

බුදුන් බුදුවීමට පැමිණි මොහොතේ බිත් බව
කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත. බුදුන් බව කියා ඇත.

සමාජය

සමාජය යනු මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ පවතින සම්ප්‍රදායික හා නවීන අගතින් සමන්විත වන සංස්කෘතියකි. මෙය මිනිසුන්ගේ අන්තර්ගත හැසිරීමේ රීති, අගතින් සහ අගතින් පිළිබඳව පවතින අදහස්වලින් සමන්විත වේ. සමාජය මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ පවතින සම්ප්‍රදායික හා නවීන අගතින් සමන්විත වන සංස්කෘතියකි.

ප්‍රධාන අගතින්

සමාජයේ පවතින ප්‍රධාන අගතින් වන්නේ සමාජයේ පවතින අගතින් සහ අගතින් පිළිබඳව පවතින අදහස්වලින් සමන්විත වේ. සමාජය මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ පවතින සම්ප්‍රදායික හා නවීන අගතින් සමන්විත වන සංස්කෘතියකි.

සමාජයේ පවතින අගතින්

සමාජයේ පවතින අගතින් වන්නේ සමාජයේ පවතින අගතින් සහ අගතින් පිළිබඳව පවතින අදහස්වලින් සමන්විත වේ. සමාජය මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ පවතින සම්ප්‍රදායික හා නවීන අගතින් සමන්විත වන සංස්කෘතියකි.

සමාජයේ පවතින අගතින්

සමාජයේ පවතින අගතින් වන්නේ සමාජයේ පවතින අගතින් සහ අගතින් පිළිබඳව පවතින අදහස්වලින් සමන්විත වේ. සමාජය මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ පවතින සම්ප්‍රදායික හා නවීන අගතින් සමන්විත වන සංස්කෘතියකි.

සමාජයේ පවතින අගතින්

සමාජයේ පවතින අගතින් වන්නේ සමාජයේ පවතින අගතින් සහ අගතින් පිළිබඳව පවතින අදහස්වලින් සමන්විත වේ. සමාජය මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ පවතින සම්ප්‍රදායික හා නවීන අගතින් සමන්විත වන සංස්කෘතියකි.

ඉරිතු ආහාර

ඉරිතු අත්ගලා

1. සාදන ක්‍රමය : අට කබලේ දමා පොරිපන තුරු සෑදි
 කොටා පිටිකර ගුණික සිනි හා දියලුණු ක්පල්පයක්
 මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි පිණිස භාජනය කර ගන්න

2. සාදන ක්‍රමය : පොරිපන තුරු සෑදි ගත් පිටිකර ගුණික
 සිනි හා දියලුණු ක්පල්පයක් මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි
 පිණිස භාජනය කර ගන්න

සාදන ක්‍රමය : අට කබලේ දමා පොරිපන තුරු සෑදි
 කොටා පිටිකර ගුණික සිනි හා දියලුණු ක්පල්පයක්
 මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි පිණිස භාජනය කර ගන්න
 පොරිපන තුරු සෑදි ගත් පිටිකර ගුණික සිනි හා දියලුණු
 ක්පල්පයක් මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි පිණිස භාජනය කර
 ගන්න

ඉරින කලප

1. සාදන ක්‍රමය : විශේෂයෙන්ම අට කබලේ දමා පොරිපන
 තුරු සෑදි කොටා පිටිකර ගුණික සිනි හා දියලුණු ක්පල්පයක්
 මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි පිණිස භාජනය කර ගන්න
 පොරිපන තුරු සෑදි ගත් පිටිකර ගුණික සිනි හා දියලුණු
 ක්පල්පයක් මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි පිණිස භාජනය කර
 ගන්න

2. සාදන ක්‍රමය : පොරිපන තුරු සෑදි ගත් පිටිකර ගුණික
 සිනි හා දියලුණු ක්පල්පයක් මිශ්‍රකර අත්ගලා සෑදි
 පිණිස භාජනය කර ගන්න

කර්මයක් සිදු වීමට හේතු වන්නේ ස්වභාවයෙන්ම ඇති වන
 ස්වභාවයට අනුවය. එම නිසා ස්වභාවයට අනුව
 සිදු වන සියලුම ක්‍රියා මගින්ම ස්වභාවයට අනුව
 හෝ මාර්ග හෝ නිගමනයක් ලෙස සිදු වන බවට
 අනුදැන ගත හැකිය. ස්වභාවයට අනුව සිදු වන සියලුම
 ක්‍රියා මගින්ම ස්වභාවයට අනුව සිදු වන බවට

ඉරිතු ඉදිපාස්ස

සාදන ක්‍රමය - ඉරිතු පිටි කොට සිදු කොට සිටින අතර
 සැලසෙන විටුසු කොට සිදු කොට සිටින එක් කොටසක් පමණි.
 ඉරිතු හා ඉරිතු යුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය
 කළයුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය

ඉරිතු කැඳ

සාදන ක්‍රමය - ඉරිතු සිදු කොට සිටින අතර
 සැලසෙන විටුසු කොට සිදු කොට සිටින එක් කොටසක් පමණි.
 ඉරිතු හා ඉරිතු යුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය
 කළයුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය

ඉරිතු කැපුම

සාදන ක්‍රමය - සැලසෙන විටුසු කොට සිදු කොට සිටින අතර
 ඉරිතු පිටි සිදු කොට සිටින අතර ඉරිතු සිදු කොට සිටින
 සාදන ක්‍රමය සැලසෙන විටුසු කොට සිදු කොට සිටින එක් කොටසක් පමණි.
 ඉරිතු හා ඉරිතු යුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය
 කළයුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය

සාදන ක්‍රමය - ඉරිතු පිටි සිදු කොට සිටින අතර
 සැලසෙන විටුසු කොට සිදු කොට සිටින එක් කොටසක් පමණි.
 ඉරිතු හා ඉරිතු යුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය
 කළයුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය

ඉරිතු කිරිබත්

සාදන ක්‍රමය - ඉරිතු සිදු කොට සිටින අතර
 සැලසෙන විටුසු කොට සිදු කොට සිටින එක් කොටසක් පමණි.
 ඉරිතු හා ඉරිතු යුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය
 කළයුතුය. ඉරිතු සිදු කොට සිටින සාදන ක්‍රමය

සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

ඉරිදා රාත්‍රී
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

ඉරිදු පස්වරේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

ඉරිදු ලැවරියා
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

ඉරිදු විලස
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ
සිංහල බසට පරිවර්තනය කළේ

ඉරිතු හැලප

සමගමයා වෙතින් ගත් පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක්
 පිටි කළයුතු බවටා සමගමයා සතු තිබේදැයි
 සිහිල්පයක් ලෙස සිහිල්පයක්

ඉරිතු පිටි, පොල්, කිරි කුරුදු කුඩා, එය සමගමයා
 සතු තිබේදැයි සමගමයා කුරුදු කුඩා සමගමයා
 ගැනීමෙන් සාදනා හැකි

ඉරිතු අස්මි

සාදනා කළයුතු බවටා පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක්
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 එක් කිරීමෙන්

ඉරිතු කම්බා කැමි

පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක් පිටි කළයුතු බවටා
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු

සාදනා කළයුතු බවටා පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක්
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු

ඉරිතු පිටු

සාදනා කළයුතු බවටා පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක්
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු

ඉරිතු පිටුපාටි

පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක් පිටි කළයුතු බවටා
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු

සාදනා කළයුතු බවටා පිටි රාත්තල් 1 කට පමණක්
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු
 පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු බවටා පිටි කළයුතු

කුරක්කන් දිව්‍ය

කුරක්කන් ඉදි ආර්ථ

සාදන ක්‍රමය කුරක්කන් පිටි වලින් දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයක් ලෙස
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ

කුරක්කන් කුරක්කන්

සාදන ක්‍රමය කුරක්කන් පිටි වලින් දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයක් ලෙස
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ

කුරක්කන් කුරක්කන්

සාදන ක්‍රමය කුරක්කන් පිටි වලින් දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයක් ලෙස
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ

කුරක්කන් කුරක්කන්

සාදන ක්‍රමය කුරක්කන් පිටි වලින් දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයක් ලෙස
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ
 පාන් පිටි ප්‍රමාණයට පමණක් පුළුල් කළ

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්
සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්
සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්
සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්
සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්
සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්
සමස්ත ජාතික සංවිධානයන්ගේ සහයෝගයෙන්

සමහර අය තරමක් විටෙවලට සිහින්වි ගාහන් පොල්
 දක්කාහි කරනු ලැබේ. සමහර අය තරමක් විටෙවලට සිහින්වි
 ගාහන් පොල් දක්කාහි කරනු ලැබේ. සමහර අය තරමක්
 විටෙවලට සිහින්වි ගාහන් පොල් දක්කාහි කරනු ලැබේ.
 සමහර අය තරමක් විටෙවලට සිහින්වි ගාහන් පොල්
 දක්කාහි කරනු ලැබේ. සමහර අය තරමක් විටෙවලට
 සිහින්වි ගාහන් පොල් දක්කාහි කරනු ලැබේ. සමහර
 අය තරමක් විටෙවලට සිහින්වි ගාහන් පොල් දක්කාහි
 කරනු ලැබේ. සමහර අය තරමක් විටෙවලට සිහින්වි
 ගාහන් පොල් දක්කාහි කරනු ලැබේ. සමහර අය තරමක්
 විටෙවලට සිහින්වි ගාහන් පොල් දක්කාහි කරනු ලැබේ.

සමහර අය තරමක් විටෙවලට සිහින්වි ගාහන් පොල්
 දක්කාහි කරනු ලැබේ.

mc — 339

තැප ටිකලා කපා කැපෙන ද තැපටි එය ගොද්දි, ආතනි ගහ
 දැක පමණ විදිම අතය පහසු ලෙස හුණාට තිබියදී අනුභව කළ
 අතිය ඇතැම් අය පෙනේ ආලා කැපු ලෙස කපාගෙන තැප
 පමණ කැපටි ගනී.

අපේ ප්‍රධානම යාලය වූ අපේ ප්‍රියතම මිත්‍ර සහ සමාජ සඳහා
 අපේ සැමගේම සහය වනු ඇතැයි අපේ සිතේ.

[illegible]

නලස — පිටිවූ

නලස එකලා නා නැවත් ගොඩළු එය මොදි, අනාථ යා
 ඇඟල සමඟ ගිලිස යුතුය එසේම උග්‍රාසුරා නිබ්බදි අනුභව යා
 යුතුය අනුභව එය පමණිදි නලා නා ග්‍රහලොක කපාපාන නලා
 සමඟ කුමටි ගනී.

ඉස්ස පාසාවියා නලස අයතන පොරොදු සම සහන සඳහා
 පානකට්ඨිකා පමණිදුට පනවේ

ටිටිකා	ගුල මොනා	නා දියට ගිලිස
	පදුමි නිමිසා	පට්ටිකා
දැඩියා	පන පට	ටිටිකා ගිලිසා අනුභව
	මදහස දි	ගුල මොනා
පදිකා	දිය ගල	ගුල මොනා පනව
	තදු උණු විකුමෙහි පිටි	ලෝකා
දැඩියා	පන ගල	නලා පනව පනව
	විගසට නලවිම	කට්ටිකා

යා	පදිකා ගල පද දැදු පකුණ දියට	
	කුනකින්	නම්බන්තන්
නා	ගල මොනා	නලා ගුල මොනා දියට
	පදුම බලාපා	බාගන්තන්
යා	නාගලා ගල මොනා	නලා ගල මොනා
	පදුම ගුලිකරවා	ගන්තන්
නා	දමන ගල මොනා	නලා ගල මොනා
	පාත්තු සමහින්	පදුමාගා

කල
දා
වි

මනෝකිය

මනෝකිය යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. මනෝකිය යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. මනෝකිය යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි.

කැපුම

කැපුම යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. කැපුම යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. කැපුම යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි.

සල කිරීම

සල කිරීම යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. සල කිරීම යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. සල කිරීම යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි.

සාදන හෝද

සාදන හෝද යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. සාදන හෝද යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. සාදන හෝද යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි.

සාදන හෝද යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. සාදන හෝද යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි. සාදන හෝද යනු මනසේ ඇති කළමනාකරණයයි.

තදල ඉටිය

තදලා මග්ගලා පොතක හි කියා සිටියේ කලා පුරාණ
මග්ගලා ඉටිය යන නමින් කතලා මග්ගලා කතා පොතක
කියා ඇත.

විශේෂ තදල ඉටිය කතමලා දමා බැඳීමකට පත්වී ඇත
මුත් මග්ගලා කතා පොතක

ගාල් කිරි

වැඩිමහලාගේ සහල් ගොඩනං කලා නිකායයා තදල
පොතක මග්ගලා කතා පොතක ඇත.

සැමහිම පොතක මග්ගලා කතා පොත තදල කිරි ද පුරාණ
මග්ගලා කතා පොත තදල කිරි ද පුරාණ මග්ගලා කතා පොත
තදල කිරි ද පුරාණ මග්ගලා කතා පොත තදල කිරි ද පුරාණ
මග්ගලා කතා පොත තදල කිරි ද පුරාණ මග්ගලා කතා පොත
තදල කිරි ද පුරාණ මග්ගලා කතා පොත තදල කිරි ද පුරාණ

ගාල් කිරි කතා පොතක මග්ගලා

حرف و سب

உ. பி. சூரபதி ராஜா

2000

[illegible]

කිවිලිදා පොත

[illegible][illegible]

25

මෙම පොතෙහි අරමුණ වන්නේ සිංහල භාෂාවේ
 විශේෂ ලක්ෂණ සහ ව්‍යාකරණ රීති පිළිබඳව
 විමර්ශන කිරීමයි. මෙය සිංහල භාෂාවේ
 ව්‍යාකරණය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමට
 උපකාරී වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.

ඇවිදි

ආගමික කැපවලට පැමිණි අප විශ්වාස කළාය
 බොහෝවිට අපගේ අතපොත්, අතපොත් අපගේ අතපොත්
 අපගේ අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්

කොළඹ

අපගේ අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්

නිකුත්

නිකුත් අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්

කරපිටා

කරපිටා අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්

නැරන් කොටු

නැරන් කොටු අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්

නිකුත්

නිකුත් අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්
 අතපොත් අතපොත් අතපොත් අතපොත්

ප්‍රතික්ෂේපය

ප්‍රතික්ෂේපය

ප්‍රතික්ෂේපය

ප්‍රතික්ෂේපය

ප්‍රතික්ෂේපය

දිව්‍ය

දිව්‍ය භාවයක් ඇති බවට පත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ විශ්වයන්ද්‍ර ගතීන් මගින් අනුලිංගිකයන්, අනුකූලයන් සහ අනුකූලයන්ගේ සහයකරුවන් වීමයි.

ප්‍රතික්ෂේපය

ප්‍රතික්ෂේපය යනු ප්‍රතික්ෂේපයක් ලෙස හඳුන්වනු ලබන අතර එය විශ්වයන්ද්‍ර ගතීන් මගින් අනුලිංගිකයන්, අනුකූලයන් සහ අනුකූලයන්ගේ සහයකරුවන් වීමයි.

ප්‍රතික්ෂේපය යනු ප්‍රතික්ෂේපයක් ලෙස හඳුන්වනු ලබන අතර එය විශ්වයන්ද්‍ර ගතීන් මගින් අනුලිංගිකයන්, අනුකූලයන් සහ අනුකූලයන්ගේ සහයකරුවන් වීමයි.

මනමය

මනමය යනු මනමය බවට පත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ විශ්වයන්ද්‍ර ගතීන් මගින් අනුලිංගිකයන්, අනුකූලයන් සහ අනුකූලයන්ගේ සහයකරුවන් වීමයි.

කල

කල යනු කලාත්මක බවට පත්වීමට අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ විශ්වයන්ද්‍ර ගතීන් මගින් අනුලිංගිකයන්, අනුකූලයන් සහ අනුකූලයන්ගේ සහයකරුවන් වීමයි.

ಅದೇ ಮಹಾ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

10 ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

ಅದೇ ಮಹಾ

මෙම පොතෙහි

පළමුව පැවැත්, කුස

නිමැවීම

නිමැවීම

නිමැවීම

මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ

මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ

මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ

මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ

මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ

මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ
මෙම පොතෙහි පිටුපසින් මෙම පොත විකුණ

• 9 •

—

24

—

23

2.3.3

1

Figure 1. The effect of the concentration of the Ca^{2+} solution on the Ca^{2+} concentration in the solution after the reaction.

2000

1990

2. *Interpretation of the results*

20745

1992

50. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

දරුණු හානිදායී කරුණු ලෙසින්මත්

• කළු පැහැයේ ලෙස ඇඟවීම, විවිධ

ಈ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶನ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)

ಅವಕಾಶವು ಸಿಕ್ಕದೆ ಒತ್ತಾಯ

ମାମୁଲିଆଁ ଜିଲ୍ଲା, ଉତ୍ତର

2000

ප්‍රශ්න හා අනුබල

ශ්‍රී ලංකා සංගීතයේ මෙම අංශයේ ප්‍රධාන මධ්‍යස්ථාන වන්නේ

అనుబంధములు

2000 年 10 月 1 日

[illegible]

1. 0.01 0.02 0.03 0.04 0.05 0.06 0.07 0.08 0.09 0.10 0.11 0.12 0.13 0.14 0.15 0.16 0.17 0.18 0.19 0.20 0.21 0.22 0.23 0.24 0.25 0.26 0.27 0.28 0.29 0.30 0.31 0.32 0.33 0.34 0.35 0.36 0.37 0.38 0.39 0.40 0.41 0.42 0.43 0.44 0.45 0.46 0.47 0.48 0.49 0.50 0.51 0.52 0.53 0.54 0.55 0.56 0.57 0.58 0.59 0.60 0.61 0.62 0.63 0.64 0.65 0.66 0.67 0.68 0.69 0.70 0.71 0.72 0.73 0.74 0.75 0.76 0.77 0.78 0.79 0.80 0.81 0.82 0.83 0.84 0.85 0.86 0.87 0.88 0.89 0.90 0.91 0.92 0.93 0.94 0.95 0.96 0.97 0.98 0.99 1.00

[illegible]

1. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 101-102.
 2. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 103-104.
 3. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 105-106.
 4. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 107-108.
 5. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 109-110.
 6. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 111-112.
 7. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 113-114.
 8. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 115-116.
 9. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 117-118.
 10. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 119-120.
 11. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 121-122.
 12. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 123-124.
 13. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 125-126.
 14. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 127-128.
 15. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 129-130.
 16. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 131-132.
 17. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 133-134.
 18. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 135-136.
 19. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 137-138.
 20. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 139-140.
 21. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 141-142.
 22. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 143-144.
 23. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 145-146.
 24. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 147-148.
 25. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 149-150.
 26. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 151-152.
 27. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 153-154.
 28. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 155-156.
 29. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 157-158.
 30. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 159-160.
 31. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 161-162.
 32. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 163-164.
 33. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 165-166.
 34. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 167-168.
 35. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 169-170.
 36. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 171-172.
 37. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 173-174.
 38. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 175-176.
 39. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 177-178.
 40. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 179-180.
 41. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 181-182.
 42. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 183-184.
 43. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 185-186.
 44. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 187-188.
 45. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 189-190.
 46. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 191-192.
 47. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 193-194.
 48. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 195-196.
 49. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 197-198.
 50. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 199-200.
 51. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 201-202.
 52. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 203-204.
 53. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 205-206.
 54. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 207-208.
 55. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 209-210.
 56. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 211-212.
 57. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 213-214.
 58. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 215-216.
 59. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 217-218.
 60. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 219-220.
 61. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 221-222.
 62. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 223-224.
 63. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 225-226.
 64. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 227-228.
 65. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 229-230.
 66. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 231-232.
 67. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 233-234.
 68. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 235-236.
 69. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 237-238.
 70. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 239-240.
 71. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 241-242.
 72. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 243-244.
 73. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 245-246.
 74. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 247-248.
 75. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 249-250.
 76. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 251-252.
 77. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 253-254.
 78. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 255-256.
 79. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 257-258.
 80. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 259-260.
 81. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 261-262.
 82. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 263-264.
 83. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 265-266.
 84. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 267-268.
 85. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 269-270.
 86. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 271-272.
 87. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 273-274.
 88. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 275-276.
 89. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 277-278.
 90. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 279-280.
 91. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 281-282.
 92. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 283-284.
 93. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 285-286.
 94. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 287-288.
 95. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 289-290.
 96. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 291-292.
 97. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 293-294.
 98. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 295-296.
 99. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 297-298.
 100. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 299-300.
 101. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 301-302.
 102. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 303-304.
 103. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 305-306.
 104. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 307-308.
 105. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 309-310.
 106. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 311-312.
 107. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 313-314.
 108. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 315-316.
 109. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 317-318.
 110. *Pharmaceuticals* (1998) 10: 319-320.
 111. *Pharmaceuticals* (1998

[illegible]

2010年12月10日

உள்ளே இருக்கிறவர்களை வெளியே கொண்டு வரவேண்டும்.

୧୯୯୮-୯୯ରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଯାଇଥିବା

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۵/۰۵

1. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

[illegible]

...the ...

[illegible]

தமிழ் மொழிப் பெயர்ச்சி

മുൻ ഭാഗം പൂർണ്ണ

පළමුවන දිනය

දෙවැනි දිනය

තෙවැනි දිනය

චතුර්ත්විකා දිනය

පස්වැනි දිනය

යොහාන්

පැවැත්වීම

සමය

ආකාරය

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

ප්‍රධාන

0503

පහත සඳහන් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු ලියා දෙන්න:

$$E_{\text{eff}} = E_0 + \frac{1}{2} \frac{d^2 E}{d\omega^2} \omega^2 + \dots$$

1. The first part of the text discusses the importance of the "National Day" and the role of the government in organizing the celebrations. It mentions that the government has decided to hold a grand ceremony on the day of the National Day, and that the people are encouraged to participate in the activities.

2. The second part of the text describes the various activities that will be held on the day of the National Day. It mentions that there will be a parade in the capital city, and that there will be fireworks and other celebrations. It also mentions that there will be a concert in the evening, and that the people are encouraged to attend.

3. The third part of the text discusses the importance of the National Day and the role of the government in organizing the celebrations. It mentions that the government has decided to hold a grand ceremony on the day of the National Day, and that the people are encouraged to participate in the activities.

4. The fourth part of the text describes the various activities that will be held on the day of the National Day. It mentions that there will be a parade in the capital city, and that there will be fireworks and other celebrations. It also mentions that there will be a concert in the evening, and that the people are encouraged to attend.

5. The fifth part of the text discusses the importance of the National Day and the role of the government in organizing the celebrations. It mentions that the government has decided to hold a grand ceremony on the day of the National Day, and that the people are encouraged to participate in the activities.

6. The sixth part of the text describes the various activities that will be held on the day of the National Day. It mentions that there will be a parade in the capital city, and that there will be fireworks and other celebrations. It also mentions that there will be a concert in the evening, and that the people are encouraged to attend.

7. The seventh part of the text discusses the importance of the National Day and the role of the government in organizing the celebrations. It mentions that the government has decided to hold a grand ceremony on the day of the National Day, and that the people are encouraged to participate in the activities.

8. The eighth part of the text describes the various activities that will be held on the day of the National Day. It mentions that there will be a parade in the capital city, and that there will be fireworks and other celebrations. It also mentions that there will be a concert in the evening, and that the people are encouraged to attend.

9. The ninth part of the text discusses the importance of the National Day and the role of the government in organizing the celebrations. It mentions that the government has decided to hold a grand ceremony on the day of the National Day, and that the people are encouraged to participate in the activities.

10. The tenth part of the text describes the various activities that will be held on the day of the National Day. It mentions that there will be a parade in the capital city, and that there will be fireworks and other celebrations. It also mentions that there will be a concert in the evening, and that the people are encouraged to attend.

[illegible][illegible]

1. The first part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

2. The second part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

3. The third part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

4. The fourth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

5. The fifth part of the document is a list of names and addresses, which appears to be a directory or a list of contacts. The names are written in a cursive script, and the addresses are listed below them.

[illegible]

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

සාදන ලද්දේ ඇට

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

පැරි

මෙය පුළුල් කළ මොස්
සහ පරිදිම වසා මාස ගණ
යක දෙසො නමැති කැමට ගැනීම

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

සාදන ලද්දේ ඇට - සෑදීමේ දී ඇට තෝරා, ඒ තුළ
දමා මොස්ට නමැති මොස්, ඉන් පසු එතුමන් මොස් තද
අවස්ථාව තබා මොස් ගිණි, දින නිවසකම එමස් පැරි

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට සාදන ලද්දේ

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට සාදන ලද්දේ

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

පැරි මොස් ඇට

१. अथर्ववेदः २. अथर्वसंहिता ३. अथर्वश्रौतसंहिता ४. अथर्वब्राह्मणम् ५. अथर्वगोथम् ६. अथर्वपञ्चमोक्तम् ७. अथर्वसूक्तम् ८. अथर्ववेदसंहिता ९. अथर्ववेदसंहितासंस्कृतम् १०. अथर्ववेदसंहितासंस्कृतम्

ಅಮೃತ ಚಕ್ರವರ್ತಿ

[illegible]

பெரியவர்களுக்கு உதவி செய்து கொடுக்கிறது.

[illegible]

۱. در این کتاب، که به نام "تذکره" است،
 ۲. به بیان احوال و حالتهای مختلف
 ۳. در این کتاب، که به نام "تذکره" است،
 ۴. به بیان احوال و حالتهای مختلف

تاریخ و جغرافیہ

۱- (۱) (۲) (۳) (۴) (۵) (۶) (۷) (۸) (۹) (۱۰) (۱۱) (۱۲) (۱۳) (۱۴) (۱۵) (۱۶) (۱۷) (۱۸) (۱۹) (۲۰) (۲۱) (۲۲) (۲۳) (۲۴) (۲۵) (۲۶) (۲۷) (۲۸) (۲۹) (۳۰) (۳۱) (۳۲) (۳۳) (۳۴) (۳۵) (۳۶) (۳۷) (۳۸) (۳۹) (۴۰) (۴۱) (۴۲) (۴۳) (۴۴) (۴۵) (۴۶) (۴۷) (۴۸) (۴۹) (۵۰) (۵۱) (۵۲) (۵۳) (۵۴) (۵۵) (۵۶) (۵۷) (۵۸) (۵۹) (۶۰) (۶۱) (۶۲) (۶۳) (۶۴) (۶۵) (۶۶) (۶۷) (۶۸) (۶۹) (۷۰) (۷۱) (۷۲) (۷۳) (۷۴) (۷۵) (۷۶) (۷۷) (۷۸) (۷۹) (۸۰) (۸۱) (۸۲) (۸۳) (۸۴) (۸۵) (۸۶) (۸۷) (۸۸) (۸۹) (۹۰) (۹۱) (۹۲) (۹۳) (۹۴) (۹۵) (۹۶) (۹۷) (۹۸) (۹۹) (۱۰۰) (۱۰۱) (۱۰۲) (۱۰۳) (۱۰۴) (۱۰۵) (۱۰۶) (۱۰۷) (۱۰۸) (۱۰۹) (۱۱۰) (۱۱۱) (۱۱۲) (۱۱۳) (۱۱۴) (۱۱۵) (۱۱۶) (۱۱۷) (۱۱۸) (۱۱۹) (۱۲۰) (۱۲۱) (۱۲۲) (۱۲۳) (۱۲۴) (۱۲۵) (۱۲۶) (۱۲۷) (۱۲۸) (۱۲۹) (۱۳۰) (۱۳۱) (۱۳۲) (۱۳۳) (۱۳۴) (۱۳۵) (۱۳۶) (۱۳۷) (۱۳۸) (۱۳۹) (۱۴۰) (۱۴۱) (۱۴۲) (۱۴۳) (۱۴۴) (۱۴۵) (۱۴۶) (۱۴۷) (۱۴۸) (۱۴۹) (۱۵۰) (۱۵۱) (۱۵۲) (۱۵۳) (۱۵۴) (۱۵۵) (۱۵۶) (۱۵۷) (۱۵۸) (۱۵۹) (۱۶۰) (۱۶۱) (۱۶۲) (۱۶۳) (۱۶۴) (۱۶۵) (۱۶۶) (۱۶۷) (۱۶۸) (۱۶۹) (۱۷۰) (۱۷۱) (۱۷۲) (۱۷۳) (۱۷۴) (۱۷۵) (۱۷۶) (۱۷۷) (۱۷۸) (۱۷۹) (۱۸۰) (۱۸۱) (۱۸۲) (۱۸۳) (۱۸۴) (۱۸۵) (۱۸۶) (۱۸۷) (۱۸۸) (۱۸۹) (۱۹۰) (۱۹۱) (۱۹۲) (۱۹۳) (۱۹۴) (۱۹۵) (۱۹۶) (۱۹۷) (۱۹۸) (۱۹۹) (۲۰۰) (۲۰۱) (۲۰۲) (۲۰۳) (۲۰۴) (۲۰۵) (۲۰۶) (۲۰۷) (۲۰۸) (۲۰۹) (۲۱۰) (۲۱۱) (۲۱۲) (۲۱۳) (۲۱۴) (۲۱۵) (۲۱۶) (۲۱۷) (۲۱۸) (۲۱۹) (۲۲۰) (۲۲۱) (۲۲۲) (۲۲۳) (۲۲۴) (۲۲۵) (۲۲۶) (۲۲۷) (۲۲۸) (۲۲۹) (۲۳۰) (۲۳۱) (۲۳۲) (۲۳۳) (۲۳۴) (۲۳۵) (۲۳۶) (۲۳۷) (۲۳۸) (۲۳۹) (۲۴۰) (۲۴۱) (۲۴۲) (۲۴۳) (۲۴۴) (۲۴۵) (۲۴۶) (۲۴۷) (۲۴۸) (۲۴۹) (۲۵۰) (۲۵۱) (۲۵۲) (۲۵۳) (۲۵۴) (۲۵۵) (۲۵۶) (۲۵۷) (۲۵۸) (۲۵۹) (۲۶۰) (۲۶۱) (۲۶۲) (۲۶۳) (۲۶۴) (۲۶۵) (۲۶۶) (۲۶۷) (۲۶۸) (۲۶۹) (۲۷۰) (۲۷۱) (۲۷۲) (۲۷۳) (۲۷۴) (۲۷۵) (۲۷۶) (۲۷۷) (۲۷۸) (۲۷۹) (۲۸۰) (۲۸۱) (۲۸۲) (۲۸۳) (۲۸۴) (۲۸۵) (۲۸۶) (۲۸۷) (۲۸۸) (۲۸۹) (۲۹۰) (۲۹۱) (۲۹۲) (۲۹۳) (۲۹۴) (۲۹۵) (۲۹۶) (۲۹۷) (۲۹۸) (۲۹۹) (۳۰۰) (۳۰۱) (۳۰۲) (۳۰۳) (۳۰۴) (۳۰۵) (۳۰۶) (۳۰۷) (۳۰۸) (۳۰۹) (۳۱۰) (۳۱۱) (۳۱۲) (۳۱۳) (۳۱۴) (۳۱۵) (۳۱۶) (۳۱۷) (۳۱۸) (۳۱۹) (۳۲۰) (۳۲۱) (۳۲۲) (۳۲۳) (۳۲۴) (۳۲۵) (۳۲۶) (۳۲۷) (۳۲۸) (۳۲۹) (۳۳۰) (۳۳۱) (۳۳۲) (۳۳۳) (۳۳۴) (۳۳۵) (۳۳۶) (۳۳۷) (۳۳۸) (۳۳۹) (۳۴۰) (۳۴۱) (۳۴۲) (۳۴۳) (۳۴۴) (۳۴۵) (۳۴۶) (۳۴۷) (۳۴۸) (۳۴۹) (۳۵۰) (۳۵۱) (۳۵۲) (۳۵۳) (۳۵۴) (۳۵۵) (۳۵۶) (۳۵۷) (۳۵۸) (۳۵۹) (۳۶۰) (۳۶۱) (۳۶۲) (۳۶۳) (۳۶۴) (۳۶۵) (۳۶۶) (۳۶۷) (۳۶۸) (۳۶۹) (۳۷۰) (۳۷۱) (۳۷۲) (۳۷۳) (۳۷۴) (۳۷۵) (۳۷۶) (۳۷۷) (۳۷۸) (۳۷۹) (۳۸۰) (۳۸۱) (۳۸۲) (۳۸۳) (۳۸۴) (۳۸۵) (۳۸۶) (۳۸۷) (۳۸۸) (۳۸۹) (۳۹۰) (۳۹۱) (۳۹۲) (۳۹۳) (۳۹۴) (۳۹۵) (۳۹۶) (۳۹۷) (۳۹۸) (۳۹۹) (۴۰۰) (۴۰۱) (۴۰۲) (۴۰۳) (۴۰۴) (۴۰۵) (۴۰۶) (۴۰۷) (۴۰۸) (۴۰۹) (۴۱۰) (۴۱۱) (۴۱۲) (۴۱۳) (۴۱۴) (۴۱۵) (۴۱۶) (۴۱۷) (۴۱۸) (۴۱۹) (۴۲۰) (۴۲۱) (۴۲۲) (۴۲۳) (۴۲۴) (۴۲۵) (۴۲۶) (۴۲۷) (۴۲۸) (۴۲۹) (۴۳۰) (۴۳۱) (۴۳۲) (۴۳۳) (۴۳۴) (۴۳۵) (۴۳۶) (۴۳۷) (۴۳۸) (۴۳۹) (۴۴۰) (۴۴۱) (۴۴۲) (۴۴۳) (۴۴۴) (۴۴۵) (۴۴۶) (۴۴۷) (۴۴۸) (۴۴۹) (۴۵۰) (۴۵۱) (۴۵۲) (۴۵۳) (۴۵۴) (۴۵۵) (۴۵۶) (۴۵۷) (۴۵۸) (۴۵۹) (۴۶۰) (۴۶۱) (۴۶۲) (۴۶۳) (۴۶۴) (۴۶۵) (۴۶۶) (۴۶۷) (۴۶۸) (۴۶۹) (۴۷۰) (۴۷۱) (۴۷۲) (۴۷۳) (۴۷۴) (۴۷۵) (۴۷۶) (۴۷۷) (۴۷۸) (۴۷۹) (۴۸۰) (۴۸۱) (۴۸۲) (۴۸۳) (۴۸۴) (۴۸۵) (۴۸۶) (۴۸۷) (۴۸۸) (۴۸۹) (۴۹۰) (۴۹۱) (۴۹۲) (۴۹۳) (۴۹۴) (۴۹۵) (۴۹۶) (۴۹۷) (۴۹۸) (۴۹۹) (۵۰۰) (۵۰۱) (۵۰۲) (۵۰۳) (۵۰۴) (۵۰۵) (۵۰۶) (۵۰۷) (۵۰۸) (۵۰۹) (۵۱۰) (۵۱۱) (۵۱۲) (۵۱۳) (۵۱۴) (۵۱۵) (۵۱۶) (۵۱۷) (۵۱۸) (۵۱۹) (۵۲۰) (۵۲۱) (۵۲۲) (۵۲۳) (۵۲۴) (۵۲۵) (۵۲۶) (۵۲۷) (۵۲۸) (۵۲۹) (۵۳۰) (۵۳۱) (۵۳۲) (۵۳۳) (۵۳۴) (۵۳۵) (۵۳۶) (۵۳۷) (۵۳۸)

۱- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۲- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۳- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۴- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۵- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۶- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۷- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۸- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۹- در این کتاب که در این کتابخانه است
 ۱۰- در این کتاب که در این کتابخانه است

කොස් මිල සහ වරකා:

කමරන්තා

කලතරා ගත

කොස් මිල සහ වරකා:

මෙයින් කටයුතු වාර්තාවක් වේ.

මේ සමඟ ප්‍රකාශයක් වශයෙන් දෙනා, මෙම මිල සහ වරකා

මෙයින් මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන
දෙනා මෙන්ම මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන
දෙනා මෙන්ම මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන

මෙයින් මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන
දෙනා මෙන්ම මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන

මෙයින් මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන
දෙනා මෙන්ම මිල සහ වරකා මෙන්ම ලැබෙන

୧୯୯୫ ମସିହା ୧୯ତମ ଡିସେମ୍ବର

உயிர்ப்பலி என்னும் பெயர்

१-२	३-४
५-६	७-८
९-१०	११-१२
१३-१४	१५-१६
१७-१८	१९-२०
२१-२२	२३-२४
२५-२६	२७-२८
२९-३०	३१-३२
३३-३४	३५-३६
३७-३८	३९-४०
४१-४२	४३-४४
४५-४६	४७-४८
४९-५०	५१-५२
५३-५४	५५-५६
५७-५८	५९-६०
६१-६२	६३-६४
६५-६६	६७-६८
६९-७०	७१-७२
७३-७४	७५-७६
७७-७८	७९-८०
८१-८२	८३-८४
८५-८६	८७-८८
८९-९०	९१-९२
९३-९४	९५-९६
९७-९८	९९-१००

මෙම සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු ලබා දීමට මුල් පරිච්ඡේදයේ
ප්‍රශ්න අත්හදා බැලීමේදී පිළිගත් පියවර ප්‍රධාන වශයෙන් දෙකකි.
පළමුව ප්‍රශ්න සඳහා පිළිතුරු ලබා දීමට මුල් පරිච්ඡේදයේ

ಪೆಪೆರ, ಲೋಕದ, ಹೂವು, ಒಂದು, ಮಹಿಷ, ಮಹಿಷ, ತುಂಬ, ಹೂವು
 ಲೋಕ, ಮಹಿಷ, ಮಹಿಷ, ಮಹಿಷ

6. ...
 7. ...
 8. ...
 9. ...
- ... කොටනා පල ලක් වැද්දන් ලක් වැද්ද.

ලුණු දෙය

...
 ...
 ...
 ...

මොරටි මිටිස් මියලීම

...
 ...
 ...

තරලුණු පැණි පෙරීම

...
 ...
 ...

...
 ...
 ...

සමස්ත
සමස්ත
සමස්ත
සමස්ත
සමස්ත

සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත

සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත

සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත
සමස්ත සමස්ත සමස්ත

1. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 2. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 3. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 4. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 5. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 6. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 7. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 8. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 9. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්
 10. සමස්ත ප්‍රජාවටම පිළිවෙලින්

2000

[illegible]

ஒத்திசைவுக் கேள்

1. مقدمه
 2. تاریخچه
 3. مبانی
 4. روش‌ها
 5. نتایج
 6. نتیجه‌گیری
 7. پیشنهادات
 8. منابع
 9. پیوسته‌ها
 10. فهرست

පොළ කැප හාද ගන්නා අන්දම

අපි සියලුම අය සඳහාම සාමාන්‍ය සේවයක් ලෙස පිළිගැනීමට සූදානම් වෙමු. අපගේ සේවය සඳහා අපගේ සියලුම අය සඳහාම සාමාන්‍ය සේවයක් ලෙස පිළිගැනීමට සූදානම් වෙමු.

ಪಟ್ಟಣದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸುವ
 ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವು
 ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಭಾಷೆ ಪ್ರತಿಭಾಷೆ (ಪ್ರತಿಭಾಷೆ ಪ್ರತಿಭಾಷೆ ಪ್ರತಿಭಾಷೆ ಪ್ರತಿಭಾಷೆ)

[illegible]

මරණ, අධික දහඩිය දැමීම
(දවිල්ල)

خداوند کرم و مہربان

ମୁଖ୍ୟ ବିଭାଗୀୟ : ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା

කෙල් හා මනාමලය 2

අප්‍රේල් 1971 ජනවාරි 1971

تبرکات و تحفہ

പ്രതിമാസം

ಶ್ರೀಮತ್ ಸರ್ವಜ್ಞಾಚಾರ್ಯರು

අනුමත වූයේ 1978 වර්ෂයේදී පැවැත්වූ ලෝක සෞඛ්‍ය සභාවේදීය.

۱۶. $\frac{1}{2} \log_2 16$

ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ

කරින් සැලකිය යුතු වශයෙන් වැඩි විය යුතුය. මෙම කාරණය, නිසඟරා

Figure 1. 1976-77

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ଶିଳ୍ପ

2024. 12. 15. 14:30

എന്ന കവിതയിൽ മറ്റൊരു കവിതയുടെ പേര്

ප්‍රසිද්ධාර් හා අනුරාධ මස්

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

ہر ایک کے لئے ایک خاص مقام ہے۔

[illegible]

ପ୍ରଥମ ପକ୍ଷ ୩୩ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୬୫

ငါ့ကို ဂုဏ်ထူးချီးမြှင့်တဲ့ အလှူ ပို့ခဲ့တာ။"

... 1994 ...

ප්‍රථම වරින් පසුව නිවැරදිව

විවිධ ආදායම් මට්ටම් ඇති බැවින් පාසලකට දිනපතා

[illegible]

૧. જાણીએ છીએ કે, જો કોઈ વ્યક્તિ
 સ્વચ્છતા અને સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી
 જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી
 જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી

કેટલાક બિંદુઓ

૧. જાણીએ છીએ કે - ૧

જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી
 જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી

૨. જાણીએ છીએ કે - ૨

જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો

૩. જાણીએ છીએ કે - ૩

જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી
 જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી

૪. જાણીએ છીએ કે - ૪

જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી
 જો કોઈ વ્યક્તિ સ્વચ્છતા જાળવે તો
 તેની આરોગ્ય સુધારે છે. આથી

૫. જાણીએ છીએ કે - ૫

જો કોઈ વ્યક્તિ	સ્વચ્છતા જાળવે તો
તેની આરોગ્ય	સુધારે છે. આથી
જો કોઈ વ્યક્તિ	સ્વચ્છતા જાળવે તો
તેની આરોગ્ય	સુધારે છે. આથી

මහා පාලියාදි පාලි පොතෙහි මෙය පිළිබඳව විස්තර කර ඇත. මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත. මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත. මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත.

පාහර වීම පිළිබඳව:

පාහර වීම යනු, පාලි පොතෙහි ඇති වන වැරදි හා අසාධාරණතා පිළිබඳව විස්තර කර ඇත. මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත. මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත.

මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත. මෙය පාලි පොතෙහි පිටු 100 ක් පමණක් වුවද, එහි අඩංගු තොරතුරු ඉතාමත් වටිනාකමක් ඇත.

අපගේ අපේක්ෂා වන්නේ නිවැරදිව පෙන්වා දෙන
 විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දෙන
 ප්‍රතිඵලයන් මත පදනම්ව පිළිගැනීමට සූදානම්
 වීමයි.

මෙම විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පිළිබඳව අප
 අනුමතයෙන්ම පිළිගනිමු. එමෙන්ම අප
 විසින් විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා
 දෙන ප්‍රතිඵලයන් මත පදනම්ව පිළිගැනීමට
 සූදානම් වීමයි.

මෙම අදහස් මත පදනම්ව අප
 ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ප්‍රතිචාරයක්
 දීමට සූදානම් වෙමු.

අපගේ අදහස් මත පදනම්ව අප
 ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ප්‍රතිචාරයක්
 දීමට සූදානම් වෙමු. එමෙන්ම අප
 විසින් විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින්
 පෙන්වා දෙන ප්‍රතිඵලයන් මත පදනම්ව
 පිළිගැනීමට සූදානම් වීමයි.

අපගේ අදහස් මත පදනම්ව අප
 ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ප්‍රතිචාරයක්
 දීමට සූදානම් වෙමු.

අදහස් මත පදනම්ව

අපගේ අදහස් මත පදනම්ව අප
 ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ප්‍රතිචාරයක්
 දීමට සූදානම් වෙමු.

අපගේ අදහස් මත පදනම්ව අප
 ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ප්‍රතිචාරයක්
 දීමට සූදානම් වෙමු.

අපගේ අදහස් මත පදනම්ව අප
 ප්‍රතිචාරයක් ලෙස ප්‍රතිචාරයක්
 දීමට සූදානම් වෙමු.

පළමු ඉතිහි ආටි පොදුවට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

දෙවන පොතේ පිටු 12 ක් පමණි. මෙය පළමු පොතට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

මෙම පොතේ 1 වන පිටුවෙන් පටන් පිටු 12 ක් පමණි.

මෙම පොතේ 1 වන පිටුවෙන් පටන් පිටු 12 ක් පමණි. මෙය පළමු පොතට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

මෙම පොතේ

පළමු පිටුව

පළමු පිටුවේ 1 වන පිටුවෙන් පටන් පිටු 12 ක් පමණි. මෙය පළමු පොතට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

දෙවන පිටුව

දෙවන පිටුවේ 1 වන පිටුවෙන් පටන් පිටු 12 ක් පමණි. මෙය පළමු පොතට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

මෙම පොතේ

මෙම පොතේ 1 වන පිටුවෙන් පටන් පිටු 12 ක් පමණි. මෙය පළමු පොතට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

පළමු පිටුව

පළමු පිටුවේ 1 වන පිටුවෙන් පටන් පිටු 12 ක් පමණි. මෙය පළමු පොතට අනුරූප ව පිටු 12 ක් පමණි.

ප්‍රාග් උපදේශන

අද්විතීය බ්‍රහ්මයේ ප්‍රකාශයෙන් මෙම ලෝකය බිහි විය.
මෙම ලෝකයේ සියලුම දේ මෙම බ්‍රහ්මයෙන් බිහි විය.

ඉන්ද්‍රිය ප්‍රතිචය

ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මෙය වේ.

ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මෙය වේ.

ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මෙය වේ.

ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචය

මනෝලි ප්‍රතිචය

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචය

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචයයන් මෙය වේ.

මනෝලි ප්‍රතිචය

දිනාර් සම්බන්ධ ප්‍රස්ථාපික

දිනාර් සම්බන්ධයෙහි සිංහයා පවා තීව්‍ර වෙයි.
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි ඇති බව ශ්‍රී ලංකාවේ දත්
 පිටපත් පෙන්වයි.

දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි

දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි

දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි

දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි
 දිනාර් සම්බන්ධයෙහි දිනාර් සම්බන්ධයෙහි

සමස්ත සිතමනක් - ප්‍රකාශන අංක 0
ISBN - 955-95957-0-2

මිල රු 80/-

ආහාර වේල වල පෝෂක ප්‍රතිශත (මුළු 100 ක)

[illegible]

ശ്ലാഘന ചെയ്ത ക-ഗീതാ സമിതിക്ക് വിദ്യുത് പ്രദാനം നടന്നു. രൂപം

ආහාර වේල වල පෝෂක ප්‍රතිශත (ග්‍රෑම් 100 ක)

	කාබෝහයිඩ්‍රේට් ග්‍රෑම්	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	ලිපිඩ් ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මිලිග්‍රෑම්	විටමින් බී1 මිලිග්‍රෑම්	විටමින් බී2 මිලිග්‍රෑම්	විටමින් බී6 මිලිග්‍රෑම්	විටමින් බී12 මිලිග්‍රෑම්	විටමින් සී මිලිග්‍රෑම්	විටමින් ඒ මිලිග්‍රෑම්	විටමින් කී මිලිග්‍රෑම්	විටමින් ඩී මිලිග්‍රෑම්	විටමින් එස් මිලිග්‍රෑම්	විටමින් කී මිලිග්‍රෑම්
පළා වර්ග														
කොළඹ	84.5	37	2.1	0.5	6.0	224	33	16.8	-	-	-	-	-	-
කොළඹ නගරය	77.4	73	5.0	0.7	11.6	510	69	16.7	-	1026	-	140	12	37
කොළඹ නගරය	90.3	28	2.9	0.4	3.1	110	46	3.9	-	1060	50	130	0.6	331
කොළඹ නගරය	88	38	2.0	0.7	5.8	223	38	-	-	-	-	-	-	-
කොළඹ නගරය	91	28	2	0.9	4	80	-	2.5	-	300	80	210	0.8	50
කොළඹ නගරය	84.9	48	4.6	0.8	5.8	200	82	15.6	-	1020	50	300	1.0	27
කොළඹ නගරය	89.8	34	4	0.6	3.2	155	26	16.3	-	2672	30	-	-	29
කොළඹ නගරය	90	26	3.0	0.7	2.0	200	40	-	-	-	-	-	-	-
කොළඹ නගරය	92.1	26	2	0.7	2.9	73	21	10.9	-	1060	30	200	0.5	28
කොළඹ නගරය	76.6	77	5.1	0.8	13.1	340	110	8.8	-	1000	40	100	2.1	70
කොළඹ නගරය	63.8	108	6.1	1.0	18.7	703	57	7	-	739	60	210	2.3	4
කොළඹ නගරය	75.9	92	6.7	1.7	12.5	440	70	7.0	-	6789	60	50	0.8	220
කොළඹ නගරය	73.1	83	8.4	1.4	12.8	1150	80	3.9	-	5400	210	90	1.2	109
කොළඹ නගරය	78.8	77	6.8	2.0	8.1	460	129	38.7	-	2000	60	450	1.9	63
කොළඹ නගරය	82.7	56	3.9	1.5	6.8	227	82	10.0	-	10179	220	260	1.1	12
දිවයින														
දිවයින	10.4	334	24	1.3	56.7	124	326	7.3	-	94	470	220	2.1	-
දිවයින	13.4	305	22.3	1.7	57.6	73	304	5.8	-	132	450	100	2.0	-
දිවයින	13.4	343	25.1	0.7	50.2	60	205	4.8	-	220	450	200	2.6	-
දිවයින	11.8	321	22	0.5	57.2	287	311	8.4	-	71	420	200	1.5	1
දිවයින	13.4	303	24.1	1	54.5	77	421	6.9	-	12	510	200	1.3	-
දිවයින	10.9	347	24	1.4	52.6	194	369	9.1	-	38	420	200	2	-
පළාත්														
පළාත්	86	48	0.9	0.2	10.6	60	100	2.2	-	180	40	20	0.6	3
පළාත්	73.1	97	3	0.1	21.1	40	140	1.7	-	24	50	30	0.4	-
පළාත්	74.7	97	1.6	0.1	22.4	10	40	0.7	-	24	100	10	1.2	17
පළාත්	68.5	120	1.2	0.3	28.2	46	50	0.8	-	65	80	40	0.7	24
මත්ස්‍ය														
මත්ස්‍ය	71.2	100	23.9	0.6	-	25	345	-	-	-	-	140	-	-
මත්ස්‍ය	78.7	86	19.4	0.8	-	3	189	-	-	-	200	64	-	-
මත්ස්‍ය	50	371	14	35	-	10	100	-	-	-	-	-	-	-
මත්ස්‍ය	74.2	118	21.4	3.6	-	12	100	-	-	-	-	-	-	-
විටමින්														
විටමින්	13	729	-	81	-	-	-	-	960	-	-	-	-	-
විටමින්	40.3	348	24.1	25.1	6.3	710	320	2.1	80	-	-	50	160	0.1
විටමින්	89.1	60	3.1	4	3	149	93	0.2	30.6	-	50	160	0.1	-
විටමින්	77	90	3.6	0.8	17.5	140	130	0.1	10	-	30	160	0.1	-
විටමින්														
විටමින්	71.7	173	13.9	13.3	-	60	220	2.1	300	600	100	400	0.1	-
විටමින්	87.4	52	10.7	0.2	11	10	13	0.4	-	-	10	32	0.1	-
විටමින්	52.1	336	10.3	29	0.4	154	179	6.1	960	515	240	470	-	-

ආහාර වේල වල පෝෂක ප්‍රතිශත (ග්‍රෑම් 100 ක)

	කළුපිණ ග්‍රෑම්	පස්සා පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කුරුම ග්‍රෑම්	කිංක ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්	කහ පිණ්ණ ග්‍රෑම්
පළතුරු														
කුරුම	92.8	30	0.6	0.1	7.2	17	19	0.5	-	92.8	40	2.0	0.2	3
කුරුම	33.6	215	6.7	22.8	0.8	10	80	0.7	-	-	-	-	-	-
පටු පලතුරු	15.3	34.7	2.5	0.4	75.8	120	90	7.2	-	2	10	20	0.8	0.3
කුරුම	81.0	74	0.6	0.4	16.9	14	36	1.8	-	77.4	80	90	0.9	16
කොළඹ	81.5	68	0.5	0.1	13.7	70	20	1.2	-	60	30	30	0.2	100
කොළඹ	87.8	46	0.4	0.1	10.8	20	09	1.2	-	36	30	120	0.1	30
කුරුම	64.3	134	7.3	3.7	18.1	130	110	0.6	-	61	40	170	0.8	0.3
පාන														
කුරුම	12.0	340	10.0	4.5	31	12	-	3.5	-	-	300	150	2.0	-
කුරුම	12.6	340	10.5	0.6	77.4	10	280	3.5	-	25	770	120	4.0	-
කුරුම	13.7	345	0.8	0.5	78.2	10	160	3.1	-	-	60	160	1.0	-
කුරුම	12.2	341	12.1	1.7	60.4	40	155	3.2	-	30	140	200	4.3	-
කුරුම	13.1	308	7.3	1.3	72	144	283	6.4	-	42	120	90	1.1	-
පිරිහි පිරිහි ආහාර														
පිරිහි	88.0	65	1.2	3.4	7.4	28	31	0.1	11.1	-	30	20	-	0.1
පිරිහි	87.5	67	2.2	4.1	4.4	120	90	0.2	17.2	6	30	150	0.3	0.3
පිරිහි	82.6	117	4.3	8.8	5.0	210	190	0.2	48.0	-	40	100	0.1	0.1
පිරිහි	1.5	495	25.8	25.7	38	193	190	0.6	520	-	300	1300	0.5	0.1
පිරිහි පිරිහි														
පිරිහි	72	105	21	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	76.6	100	17.9	2.0	1.5	107	192	1.8	35	-	50	80	3.0	0.1
පිරිහි	69	121	20	4.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	65.8	124	16.6	12.4	-	118	190	1.4	880	130	190	100	2.8	2
පිරිහි	78.1	101	21	1.9	-	90	190	2.5	-	-	-	-	2.6	-
පිරිහි	60.8	164	19.3	9.6	0.2	185	174	1.5	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	71.7	125	19.2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	71.9	113	23.6	1.6	0.9	422	340	6.3	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	77.3	93	18.9	1.7	0.5	428	305	4.5	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	72.7	126	23.6	4.0	-	71	572	5.3	-	-	-	-	1.2	-
පිරිහි	75.8	162	21	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	77.1	88	19.2	0.5	1.6	71	162	2.2	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	77.1	106	18.8	2.8	-	54	172	0.4	25	5	30	120	3.1	-
පිරිහි														
පිරිහි	13.3	210	34.6	6.2	-	148	172	4.4	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	23.5	408	34.7	23.9	0.5	356	433	3.7	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	17.9	174	61.5	0.3	1.8	620	207	4.3	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	6.7	383	36.2	8.7	-	730	700	4.2	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	6.0	349	68.1	8.5	-	634	1161	-	-	-	-	-	-	-
පිරිහි	78.5	91	18.3	1.0	-	57	181	1.5	-	-	80	90	1.5	-
පිරිහි පිරිහි														
පිරිහි	12.6	25	1.4	0.1	4.8	10	30	0.7	-	50	60	40	0.5	0.2
පිරිහි	92.4	25	1.6	0.2	4.2	20	70	1.8	-	126	70	90	0.5	88
පිරිහි	29	113	1.5	0.4	28.0	25	-	1	-	-	108	60	1.2	20
පිරිහි	92.7	54	1.4	0.3	4.0	18	47	0.9	-	74	40	110	0.9	17
පිරිහි	98.1	35	1.9	0.3	3.6	20	30	1.8	-	112	70	10	0.4	31
පිරිහි	94	30	0.9	0.2	3.6	48	20	0.4	-	383	120	60	0.4	27
පිරිහි	86.1	48	3.8	0.7	6.7	200	64	1.7	-	187	160	60	0.7	69
පිරිහි	86.3	26	2.5	0.7	3.7	30	110	5.3	-	110	50	30	0.2	120
පිරිහි	86.3	40	0.2	0.2	12.4	32	67	0.3	-	208	50	20	1.1	36

මෙහි සඳහන් කර ඇත්තේ උදේ දවල් හා රාත්‍රී ආහාර වේල සඳහා නොදහන සැකි ආහාර වේල
 රැකගනි. පවුලේ රැවිකරුවකු, අවශ්‍යතාවය හා ආදායම් තත්වය මත ආහාර වේල සැලසුම් කර
 ගැනීමට මෙම වට්ටෝරු ඔබට උපයෝගී කර ගත හැකිය.

ආහාර වේල	ප්‍රමාණය	සැලැස් ගන්න	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්
උදෑසන ආහාරය			
එළු හෝ	කෝස් 1	50	-
කුළු එළු පිටිය	ග්‍රෑම් 100	340	6.5
කොළ එළු	ග්‍රෑම් 30	90	-
තදුරු	-	170	-
බිංඳු සහිත හෝ	කෝස් 1	66	-
සත් කෝළි 05 යි	කෝස් 05	29.4	3.1
එළු හෝ බිංඳු	ග්‍රෑම් 1.35	63.5	4.7
සුරාසිසත් හෝ	ග්‍රෑම් 100	32.8	7.3
කොළ කමිහොල්	ග්‍රෑම් 3.6	7.5	0.9
සුරාසි සහ කොළහෙණි	කෝස් 1.5	-	0.1
දින ආහාර			
එළු	ග්‍රෑම් 200	680	13.5
කෝළි වැරදහන	ග්‍රෑම් 50	161.5	12.0
කොළහෙණි	ග්‍රෑම් 100	27	1.8
අරිකාපොල්	ග්‍රෑම් 30	25.1	0.5
එළු මැස්සන්	ග්‍රෑම් 20	82	9.6
කොළ	ග්‍රෑම් 50	156	1.6
කොළ	ග්‍රෑම් 63	30	-
එළු කට්ටු	ග්‍රෑම් 20	70	5.0
කොළහෙණි	ග්‍රෑම් 30	-	8.0
එළු	ග්‍රෑම් 30	10.5	0.7
කොළ එළු	ග්‍රෑම් 20	40.4	3.8
කොළ, බට, හැරට්, කළු	ග්‍රෑම් 30	15	0.5
කොළ	ග්‍රෑම් 20	-	9.4
එළු කොළ වැරදහන	ග්‍රෑම් 15	20	5.5
අලුතේර	ග්‍රෑම් 100	21.5	1.7
එළු	ග්‍රෑම් 50	200	-
සහ 3.00 ව			
හෝ සහ සිටි	කෝස් 1	80	-
සිස්සට්	කෝස් 1.5	43.5	0.7
කොළ හෝ සහ සිටි	කෝස් 1	56	-
කොළහෙණි	ග්‍රෑම් 300	720	30
රාත්‍රී ආහාර			
එළු	ග්‍රෑම් 150	518	10.2
රාත්‍රී ආහාරයට එළවළු ප්‍රමාණය			
කොළහෙණි දුරු දින ආහාරය වෙති.	ග්‍රෑම් 150	170	2.3
එළු වැරදහන	ග්‍රෑම් 20	82	9.6
එළු කොළ මැස්සන්	ග්‍රෑම් 20	-	-
කොළහෙණි මැස්සන්	ග්‍රෑම් 80	12	0.7
කොළ එළු	ග්‍රෑම් 30	45	0.5
එළු එළු	ග්‍රෑම් 20	10.0	0.3
කොළහෙණි	ග්‍රෑම් 50	78	7.4
කොළහෙණි මැස්සන්	ග්‍රෑම්		

